


Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Е.Ю. Федоренко

подпись инициалы, фамилия

« 17 » июня 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Трудности саморегуляции как фактор риска зависимости от компьютерных
игр с асоциальной направленностью

Руководитель



доцент, канд. психол. наук

Е.Ю. Федоренко

Выпускник



Е.С. Графкина

Красноярск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Феномен компьютерной игровой зависимости.....	8
1.1 Понятие аддиктивного поведения, его разновидности.....	8
1.2 Зависимость от компьютерных игр.....	14
1.3 Специфика компьютерных игр с асоциальной направленностью.....	22
2 Саморегуляция как внутренний ресурс человека	27
2.1 Подходы к рассмотрению понятия саморегуляции.....	27
2.2 Структура саморегуляции	33
3 Исследование саморегуляции как фактора риска зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью	38
3.1 Программа исследования	38
3.2 Ход исследования	39
3.3 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования.....	40
3.4 Описание выборки испытуемых.....	40
3.5 Выводы.....	54
Заключение	56
Список использованных источников	57
Приложение А Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной	61
Приложение Б Опросник «Стилевые особенности саморегуляции» В.И. Моросановой.....	65
Приложение В Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана	74

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вследствие развития технологий и увеличения доступности Интернета компьютерные игры привлекают большое количество людей разного пола и возраста. В отличие от различных медиа (телевидение, газеты, книги), они позволяют человеку быть не пассивным зрителем, а активным действующим лицом, живущем в виртуальном игровом мире, что делает компьютерные игры более популярным видом времяпровождения.

Рассматривая классификации компьютерных игр, многие авторы говорят о том, что большинство геймеров привлекают компьютерные игры по типу ролевых жанра «шутеры», в которых игроку предоставляется большая реалистичность виртуального пространства, а также возможность развивать качества своего персонажа (силу, ловкость, авторитет и пр.). Как считает М.С. Иванов, такие игры являются «сильными» с точки зрения сопровождающих психологических аспектов, так как в них соединены сразу два психологически важных свойства – богатый виртуальный мир и эффект развития персонажа. Богатый виртуальный мир создает сильный эффект «присутствия», а элемент развития персонажа придает игре субъективно значимый, при условии принятия роли, смысл. [13].

Среди таких ролевых игр можно выделить одну особую категорию – игры, в которых игроку предлагается роль бандита, преступника либо лица, которое в процессе сюжета включается в преступную деятельность, становясь ее субъектом. Примерами таких игр можно назвать следующие игры: Kane & Lynch: Dead Men, Kane & Lynch: dogdays 2, серия игр Mafia, серия игр GTA и др. Игры такого типа устроены следующим образом. Действия игры разворачиваются в вымышленном либо существующем в реальности городе, спрограммированном с высокой степенью реалистичности, что в большей степени помогает созданию эффекта «присутствия» у играющего. При этом игра погружает в атмосферу

криминальной среды. Присутствует очень много ненормативной лексики. Большинство миссий, задающихся сюжетом, имеют асоциальный характер, т.е. направлены на нарушение общепринятых норм и отношений (заказные убийства, угон различных видов автотранспорта, ограбления банков и др.). Анализируя привлекательность такого вида игр, их направленность на нарушение социальных норм, мы предполагаем, что у игроков в процессе игры происходит сублимация внутренней нереализованной потребности в риске. Благодаря таким играм, игрокам становится доступна особая форма самочувствия, являющаяся безопасной в плане сохранности собственного здоровья и несения ответственности за свои действия в силу ее реализации в рамках виртуальной среды. За счет таких игр игроки испытывают яркие эмоциональные переживания, недоступные для них в реальной жизни.

Являясь сильными с психологической точки зрения, такие игры легко «затягивают» тип людей, имеющих определенные дефициты, которые геймеры компенсируют при помощи этих игр, и более того, демонстрируют признаки зависимого поведения от них.

Хасан Б.И., Федоренко Е.Ю. в своей работе пишут, что в основе появления зависимых форм поведения лежат две причины. Первая – это дефицит ресурсов человека по отношению к окружающей действительности, а вторая – их избыточность по отношению к бедной среде и быстрая утрата самочувствия в освоенных ситуациях. В рамках первого можно выделить дефициты самостоятельных форм поведения (умение самостоятельно принимать решение, проявлять заботу о себе и других), дефицит эмоционально-волевой сферы (отсутствие эмоционального диапазона, категоричность эмоций), функциональные дефициты.

Человек не склонен к патологической зависимости, если он находится в относительном согласии с самим собой, своими чувствами и способен адекватно выражать эти чувства, если он поддерживает здоровые отношения с другими людьми и может заботиться о себе. Появление зависимости

служит симптомом наличия некоторых дефицитов у человека и отражает базовые трудности в сфере саморегуляции, включающие четыре основных аспекта психологической жизни: чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения и заботу о себе. Таким образом, ключевая причина зависимого поведения находится внутри человека в виде психологической предрасположенности к появлению аддиктивного поведения. [32].

Саморегуляция - это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизирующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. [1].

Рассматривая характеристики лиц с асоциальной направленностью, авторы выделяют у них определенные нарушения в сфере саморегуляции. Так, например, Петрусевич Д.Ф. [28] и Лазаренко Д.В. [20] в своих исследованиях выявляют низкий уровень волевого самоконтроля у лиц, проявляющих девиантное поведение. Помимо проблем в сфере волевой регуляции, некоторые авторы выделяют у девиантных лиц неспособность оптимально сочетать процессы целеполагания и целеосуществления, а также суженный диапазон восприятия возможностей самореализации [21].

Таким образом, мы предполагаем, что у лиц, склонных к зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью, будут обнаруживаться проблемы в сфере саморегуляции, а именно дефициты волевой саморегуляции, а также трудности процессов целеполагания и целеосуществления. Для нашего исследования мы выбрали людей с признаками зависимости от игры GTA, так как на данный момент эта игра является одной из самых популярных среди геймеров.

Итак, основные положения нашей работы можно сформулировать следующим образом:

Цель работы: выявить взаимосвязь между риском зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью и трудностями саморегуляции.

Объект исследования: люди от 18 лет с признаками риска зависимости от компьютерной игры GTA.

Предмет исследования: особенности саморегуляции у людей с признаками зависимости от компьютерной игры GTA.

Гипотезы:

- у людей с риском зависимости от GTA будут наблюдаться нарушения саморегуляции в виде трудностей целеполагания и целеосуществления;

- у людей с риском зависимости от GTA будет наблюдаться нарушения саморегуляции на волевом уровне.

Задачи исследования:

Теоретические:

а) На основе анализа исследований и публикаций, посвященных компьютерной игровой аддикции, выделить индикаторы и описать механизм данного вида аддикции.

б) Описать понятие, структуру и проблематику исследований саморегуляции относительно асоциального поведения, как внутренний ресурс человека на основе анализа литературы.

Эмпирические:

а) Сформировать экспериментальную (лица с риском зависимости от игры GTA асоциальной направленности) и контрольную (лица с риском зависимости от игры Enforcer: Police Crime Action просоциальной направленности) группы посредством проведения психодиагностической работы.

б) Провести исследование особенностей саморегуляции лиц в контрольной и экспериментальной группах посредством проведения батареи методик.

в) Провести анализ и интерпретировать полученные данные.

1 Феномен компьютерной игровой зависимости

1.1 Понятие аддиктивного поведения, его разновидности

Являясь разновидностью девиантного поведения, зависимое поведение в настоящее время представляет собой актуальную социальную проблему. Данная актуальность обусловлена тем фактом, что в последнее время в обществе отмечается тенденция роста количества лиц, демонстрирующих зависимое поведение, в том числе и несовершеннолетних. Все это в свою очередь ведет к отрицательным последствиям, как для общества, так и для самого человека, которые выражаются в росте преступности в состоянии химически измененного сознания, утрате работоспособности и др.

Условно можно говорить о том, что существует нормальная и чрезмерная зависимость. Каждый человек в определенной мере испытывает «нормальную» зависимость – для каждого жизненно необходимы такие вещи, как например, воздух, вода, еда, общение. Однако когда происходит злоупотребление со стороны человека каким-либо объектом, то есть когда происходят нарушения потребностной сферы, то в этом случае можно говорить о чрезмерной зависимости, приводящей к неблагоприятным последствиям. В литературе используется еще одно название данного феномена – аддиктивное поведение (в переводе с англ. addiction – зависимость, пагубная привычка). Рассматривая исторические корни данного понятия, то лат. addictus – тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги).[3]. Иными словами, это человек, который находится в рабской зависимости от некой непреодолимой власти. Термин «аддиктивное поведение» имеет некоторое преимущество, заключающееся в его интернациональной транскрипции, а также в возможности идентифицировать личность с подобными отклонениями как «аддикта» или «аддиктивную личность».

Рассматривая зависимое поведение, Ц.П. Короленко понимает его, как одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. [16]. По мнению автора, выбор аддиктивной стратегии поведения детерминирован дефицитами адаптационных возможностей человека к проблемным жизненным ситуациям, таким как утрата близких, сложные эмоциональные условия, резкая смена привычных стереотипов, крушение идеалов, конфликты в семье и на производстве. К основным характеристикам аддиктивного поведения Ц.П. Короленко относит непреодолимость влечения, требовательность, ненасытность и импульсивную безусловность выполнения.

В организационно-методическом пособии под общим руководством Б. И. Хасана «Профилактика несвободы» под аддикцией, аддиктивным поведением понимается такое поведение, которое обусловлено какой-либо зависимостью. Таким термином предлагается обозначать не вообще любую зависимость, а только такую, которая приводит к состоянию несвободы разрушительного типа. [32].

Большое значение имеет формирование аддиктивной установки – совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих характеристик, которые вызывают зависимое отношение к жизни. [5].

Аддиктивная установка проявляется в возникновении сверхценного эмоционального отношения к объекту зависимости. В жизнедеятельности у человека начинают преобладать мысли и разговоры об объекте зависимости, также включается защитный механизм рационализации – умственного оправдания аддикции, при этом формируется так называемое «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к отрицательным последствиям аддиктивного поведения и к аддиктивному окружению. Вместе

с этим развивается недоверие к остальным людям, в том числе специалистам, желающим помочь аддикту в преодолении его зависимости.

Аддиктивная установка непременно приводит к тому, что для аддикта объект зависимости становится целью существования, а его употребление соответственно – образом жизни. При этом все прежние моральные ценности и отношения перестают являться значимыми. Желание «слиться» с объектом своей зависимости настолько преобладает у такого человека, что он становится способен преодолевать любые трудности для достижения своей цели. В связи с этим у аддиктов можно увидеть снижение критичности к себе и к своему поведению, ложь, усиление защитно-агрессивного поведения, нарастание признаков социальной дезадаптации.

Ведущим мотивом личности, склонной к зависимым формам поведения, является активное изменение неудовлетворяющего их психического состояния, обычно ими воспринимаемое как «скучное», «серое», «монотонное». У аддиктивной личности не получается находить в реальности какого-либо объекта, который мог бы надолго привлечь ее внимание и вызвать ярко выраженные эмоциональные реакции. Для аддикта жизнь представляется невзрачной и неинтересной в силу своей однообразности, он не допускает возможности заниматься какой-либо социально-полезной деятельностью, одобряемой обществом. У человека с аддиктивной направленностью поведения значительно снижена активность в обыденной жизни, которая наполнена обязательствами и ожиданиями других людей. При этом аддиктивная активность имеет избирательный характер — в тех областях жизни, которые хотя и ненадолго, но приносят человеку удовольствие и вырывают его из мира эмоциональной бесчувственности, он может проявлять завидную активность для достижения своей цели. [5].

Рассматривая психологические характеристики людей, демонстрирующих аддиктивные формы поведения, Б. Сегал выделяет следующие [22]:

- сниженная устойчивость к трудностям повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

- скрытый комплекс неполноценности, который при этом сочетается с внешне проявляемым превосходством;

- внешняя социабельность, сопровождающаяся страхом близких эмоциональных контактов;

- стремление лгать, говорить неправду;

- стремление обвинять других, при этом зная, что они невиновны;

- стремление избегать ответственности в принятии решений;

- стереотипность, повторяемость поведения;

- зависимость;

- тревожность.

Аддиктивное поведение в свою очередь имеет множество подвидов, различаемых преимущественно по объекту аддикции.

Классифицируя формы аддиктивного поведения, Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева подразделяют аддикции на химические и нехимические. К нехимическим авторы относят [17]:

- патологическую склонность к азартным играм (гэмблинг);

- компьютерную аддикцию;

- сексуальную аддикцию (гомосексуализм, лесбиянство, перверсии);

- работоголизм;

- аддикцию к трате денег;

- аддикцию отношений (патологическая привычка к определенному типу отношений);

- ургентные аддикции (привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени).

К химическим аддикциям (F 10-F19) авторы относят: аддикцию к алкоголю, табаку, кофеину, опиатам, каннабиоидам, галлюциногенам, растворителям, транквилизаторам, барбитуратам.

Также авторами выделяются промежуточные формы зависимости - аддикция к еде: нервная анорексия (F 50.0) и нервная булимия (F 50.2).

Н. Пезешкиан выделяет четыре вида «бегства» от реальности [22]:

- бегство в тело – физическое или психическое «самосовершенствование»;
- бегство в работу – фокус внимания на служебных делах либо на учебе;
- бегство в контакты или в одиночество – постоянное стремление к общению, или наоборот, избегание контактов;
- бегство в фантазии – стремление жить в мире иллюзий и фантазий.

Как считает Э. Берн, у человека существует шесть видов голода [22]:

- а) голод по сенсорной стимуляции;
- б) голод по признанию;
- в) голод по контакту и физическому поглаживанию;
- г) сексуальный голод;
- д) структурный голод, или голод по структурированию времени;
- е) голод по инцидентам.

Рассматривая представления различных авторов, можно сделать вывод о том, что, несмотря на кажущиеся внешние различия, анализируемые формы поведения обладают принципиально схожими психологическими механизмами. Таким образом, выделяются общие признаки зависимого поведения. Прежде всего, зависимое поведение проявляется в устойчивом стремлении человека к преобразованию своего психофизического состояния. Данное влечение воспринимается аддиктом, как непреодолимое и ненасыщаемое. Со стороны это может представляться, как борьба с самим собой, но чаще это видится, как потеря самоконтроля.

Помимо социальных, медицинских и других причин зависимого поведения также отмечаются психологические причины, находящиеся внутри человека и приводящие к возникновению готовности и

склонности к проявлениям аддикции в тех или иных ситуациях. Неблагоприятные условия среды, в которую попадает человек, усугубляют психологическую уязвимость. Но в одних и тех же условиях одни люди проявляют больше рискованного поведения, а другие меньше. Существует много примеров, когда разные люди, попадая в одни и те же жизненные ситуации, вели себя совершенно по-разному, демонстрируя различные стратегии выхода из проблемной ситуации. Вид выбранной человеком стратегии во многом зависит от его внутренних характеристик, например таких как уверенность в себе и в собственных силах, способность увидеть ситуацию в целом, наличие опыта продуктивного разрешения сложных жизненных ситуаций и других факторов. [30].

Так, в основе появления аддиктивных форм поведения Б.И. Хасан, Е.Ю. Федоренко просматривают две причины. Во-первых, это дефицит ресурсов человека по отношению к окружению, а во-вторых - их избыточность по отношению к бедной среде и быстрая утрата самочувствия в освоенных ситуациях. В рамках первого авторы выделяют дефициты самостоятельных форм поведения (умение самостоятельно принимать решение, проявлять заботу о себе и других), дефицит эмоционально-волевой сферы (отсутствие эмоционального диапазона, категоричность эмоций), а также функциональные дефициты.

Авторы говорят о том, что человек не склонен к патологической зависимости, в том случае если он находится в относительном согласии с самим собой, своими чувствами и способен адекватно выражать эти чувства, если он поддерживает здоровые отношения с другими людьми и может позаботиться о себе. Появление зависимости может рассматриваться в качестве симптома наличия определенных дефицитов у человека, оно отражает базовые трудности в сфере саморегуляции, включающие в себя четыре основных аспекта психологической жизни: чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения и заботу о себе. Таким образом,

основополагающая причина аддиктивного поведения находится внутри человека в виде психологической предрасположенности к появлению зависимого поведения. [32].

1.2 Понятие и критерии выделения зависимости от компьютерных игр

Согласно Большому энциклопедическому словарю компьютерная игра – это техническая игра, в которой игровое поле находится под управлением ЭВМ или воспроизводится на экране дисплея. Компьютерная игра - одно из основных и массовых применений микропроцессорной вычислительной техники, относящейся к досугу, воспитанию и образованию. [4].

А.В. Котляров в своей работе «Другие наркотики, или Homo Addictus» [18] определяет виртуальную реальность как особое, «промежуточное» психологическое пространство, отражающее конкретное восприятие человеком компьютера и может быть разным, в зависимости от потребностей конкретного человека. Виртуальная реальность предоставляет возможность человеку продолжить свою внутреннюю реальность в том направлении, которое соответствует его целям. Виртуальная реальность заполняет «пустые» места в жизни человека, позволяет создать на месте обычной реальности другую, новую. Такая новая реальность предоставляет возможность человеку достигать в ней своих целей, и в этом заключается ее привлекательность. Желательность виртуальной реальности определяется степенью способности человека достигать своих целей в обычном, реальном мире. Чем больше проблем с достижением в обычной реальности, тем привлекательнее для него создание виртуальной реальности.

Н.С. Полутина в своей статье «Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры» [29] пишет о том, что, не смотря на большой интерес исследователей к компьютерным играм, проблема их

собственно психологической классификации по сей день полностью не разрешена. Автор подчеркивает необходимость такой классификации, которая обусловлена разнообразием видов и жанров компьютерных игр, воздействующих на самые разные сферы личности и удовлетворяющих часто противоположные потребности.

В конце 1980-х гг. А.Г. Шмелевым была предложена классификация компьютерных игр, в основе которых лежали психологические функции, включенные в процесс игры. В начале 1990-х гг. она была дополнена С.А. Шапкиным и в настоящее время выглядит следующим образом [33]:

а) Ролевые компьютерные игры.

Их основной особенностью является наибольшее влияние на психику играющего, максимальная глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. По силе «затягивания» в игру и степени «глубины» психологической зависимости выделяется три подтипа ролевых компьютерных игр:

- Игры с видом «из глаз» своего компьютерного героя. Данный тип игр характеризуется наибольшей силой «вхождения» в игру, обусловленной тем, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации себя с компьютерным героем, к абсолютному вхождению в роль. Игрок может вполне серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего персонажа своими собственными. У играющего появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

- Игры с видом извне на «своего» компьютерного персонажа. Этот тип игр характеризуется меньшей силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Идентификация себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, в связи с этим «включенность» в игру и эмоциональные проявления также менее выражены, по сравнению с играми с видом «из глаз».

- Руководительские игры. Эта разновидность ролевых игр получила свое название благодаря тому, что в этих играх игроку предоставляется возможность руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. Здесь играющий может исполнять роль руководителя самой различной организации: глава государства, главнокомандующий армией, даже «бог», руководящий историческими процессами. Так как в таких играх играющий не видит своего компьютерного персонажа на экране, а сам придумывает себе роль, то здесь глубина вхождения в роль будет существенной только у людей с хорошо развитым воображением. Однако, включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, как и в случае с другими ролевыми компьютерными играми.

б) Неролевые компьютерные игры.

Выделение этого вида игр имеет своим основанием тот факт, что игрок не принимает на себя роль компьютерного героя, в связи с этим психологические механизмы формирования аддикции и влияние игр на личность играющего имеют свою специфику и в целом менее сильны по сравнению с ролевыми компьютерными играми.

Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набиранья очков. Выделяется несколько подтипов неролевых игр:

- Аркадные игры. Такого рода игры еще называют «приставочными», это связано с тем фактом, что в силу невысокой требовательности к ресурсам компьютера, они широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, в таких играх, слабый, линейный. Здесь от играющего требуется только быстро передвигаться, стрелять и собирать различные бонусы, управляя своим компьютерным персонажем или каким-либо видом транспорта. В плане влияния на личность играющего эти игры в большинстве случаев довольно безобидны, поскольку психологическая зависимость от

них, если и проявляется у игрока, чаще всего носит недолговременный характер.

- Головоломки. К данному типу игр относят компьютерные варианты различных настольных игр, например, таких как шахматы, шашки, нарды, а также разного рода головоломки, сконструированные в виде компьютерных программ. Здесь мотивация играющего, основанная на азарте, связана с желанием обыграть компьютер, тем самым показав свое превосходство над машиной.

- Игры на быстроту реакции. К этому виду игр относятся все игры, в которых играющему нужно проявить ловкость и быстроту реакции. Их отличие от аркад в том, что они, как правило, а также совершенно абстрактны, то есть никаким образом не связаны с реальной жизнью. У играющего может быть сформирована вполне устойчивая психологическая зависимость от данного вида игр в силу того, что они вызывают мотивацию, основанную на азарте, потребность «пройти» игру до конца, набрав наибольшее количество очков.

- Традиционно азартные игры. К данному виду относятся компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, другими словами сюда входят компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Однако следует отметить, что данная классификация не учитывает тот факт, что совершенствование компьютерных технологий вывело компьютерные игры на принципиально новый уровень, максимально приблизило игровую виртуальную среду к реальной. На данном этапе классификация А.Г. Шмелева и С.А. Шапкина не отражает всей многогранности феномена компьютерной игры.

М.С. Иванов сравнивая компьютерные и некомпьютерные ролевые игры по критерию качества и эффективности моделирования виртуального мира и эффекта «присутствия», говорит о том, что компьютерные игры

представляют собой на порядок более отвечающими этим критериям. Этот факт однозначно очерчивает специфику компьютерных игр по отношению к другим играм и любой повседневной деятельности вообще. Наличие виртуального мира игры и эффекта «присутствия» позволяет играющему воспринимать игру как реальность, что, прежде всего, усиливает его переживания и, возможно, дает повод присваивать себе достижения игрового персонажа.

Персонаж компьютерной игры, роль которого примеряет на себя играющий, может послужить средством для реализации тех потребностей, мотивов и ценностей играющего, которые не находят реализации в обычном мире. Для характеристики игрока в процессе игры М.С. Иванов использует термин «Я-виртуальное» и определяет это «Я-виртуальное», как человека, испытывающего эффект «присутствия» в виртуальном мире компьютерной игры, то есть того, кто принимает роль игрового персонажа и действует в условиях моделируемой реальности. «Я-виртуальное», как вымышленный человек, имеет свои физические и психологические свойства. Физические характеристики, как правило, моделируются компьютером в виде внешнего облика персонажа, роль которого принимает на себя игрок. В связи с этим можно сказать, что физическая составляющая «Я-виртуального» представляет собой программную модель компьютерного персонажа. Часть этого образа играющий может домыслить в силу своего воображения, однако все же физические параметры героя, как и остальных объектов и предметов виртуального мира, как правило, четко заданы. Психологические особенности «Я-виртуального» определяются такими параметрами игры, как сюжет, аппаратные возможности, способ моделирования персонажей, а также личностными особенностями самого играющего. Чаще всего в игре сразу задается общая направленность характера персонажа – «добрый» или «злой», причем в большинстве игр эту направленность может выбрать сам игрок. Остальное в характер «своего» компьютерного героя вносит сам играющий,

проецируя на него свои желания, потребности, мотивы, ценности и смыслы. В психологическом смысле компьютерный герой, роль которого принял на себя играющий («Я-виртуальное»), является психологической проекцией человека на виртуальный мир компьютерной игры. [12].

М.С. Иванов считает, что наиболее «сильными» с точки зрения сопровождающих психологических аспектов являются игры, в которых игроку предоставляется большая реалистичность виртуального пространства, а также возможность развивать качества своего персонажа (силу, ловкость, авторитет и пр.). Так, богатый виртуальный мир создает сильный эффект «присутствия», а элемент развития персонажа придает игре субъективно значимый, при условии принятия роли, смысл. [13]

А.Г. Асмолов выделяет несколько стадий развития увлеченности компьютерными играми [2]:

а) Стадия влечения. Игра на этой стадии носит ситуационный характер, потребность в ней еще не сформирована, поскольку она не представляется значимой для играющего. Однако в процессе игры игрок начинает испытывать удовлетворение, и у него появляется стремление повторить действия, чтобы снова испытать эти чувства. Это стремление к игровой деятельности постепенно приобретает целенаправленный характер. В процессе многократного проигрывания компьютерной игры у игрока проявляется интерес к факту имитации реальной жизни, либо фантастических сюжетов;

б) Стадия легкой увлеченности. На этой стадии игра приобретает системный характер, уже проявляются признаки увлеченности, ухода от реальности. Увлеченность может появляться в социализированной или индивидуализированной форме. Социализированная форма определяется тем, что люди играют друг с другом, игра при этом носит соревновательный характер. Индивидуализированная форма выступает крайней формой

увлечения, появлением зависимости, уменьшением контактов с окружающим миром.

в) Стадия принятия роли. Для этой стадии характерен тот факт, что играющий принимает на себя роли компьютерных героев, и это позволяет ему удовлетворить те потребности, которые по каким-либо причинам остаются нереализованными в реальной жизни. При этом, чем больше он начинает играть, тем сильнее проявляется притяжение к ролевой компьютерной игре, и тем больше играющий отстраняется от реальной жизни. Тем самым, игра превращается в такой способ компенсации жизненных проблем, благодаря которому игрок начинает реализовываться в виртуальном, а не в реальном мире.

Кулаков и Фридман выявили признаки, по которым можно обнаружить зависимость[19;31]:

К психологическим признакам авторы отнесли:

- появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или при ожидании этого;
- перестановка жизненных приоритетов в пользу компьютера;
- отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- желание увеличивать время, проводимое в игре;
- появление чувства раздражения, гнева, либо пустоты, депрессии при отсутствии возможности поиграть или попытках оторвать от игры;
- возникновение проблем в общении с близкими, в школе или на работе.

В качестве физически признаков авторы выделили:

- сухость глаз;
- неряшливость;
- отсутствие аппетита;
- нарушение сна;
- нарушение зрения;

- снижение иммунитета;
- головные боли;
- повышенная утомляемость.

Обращаясь к механизмам формирования компьютерной игровой зависимости, социально-психологический аспект возникновения данного вида аддикции был рассмотрен В.Д. Юдиным, он выделил следующие особенности данного аспекта:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.
- отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
- наличие тяжелого заболевания или инвалидности, не позволяющих полноценных контактов с окружающим миром.
- неуверенность в себе, невозможность реализовать себя в повседневной жизни и своем кругу общения.
- подверженность влиянию большинства, желание следовать моде большинства.

В нашем исследовании мы не рассматриваем у испытуемых наличие вышеперечисленных предпосылок развития компьютерной игровой зависимости до того, как они стали аддиктами, однако допускаем вероятность их воздействия в прошлом на респондентов, хотя этот вопрос требует отдельного изучения.

М.С. Иванов, обращаясь к рассмотрению специфики жанра ролевых компьютерных игр, раскрывает механизмы, которые лежат в основе их привлекательности для играющих. Он говорит о том, что, во-первых, это уход от реальности, который выражается в погружении игрока в несуществующий искусственный мир. В такой реальности нет проблем,

трудностей во взаимоотношениях с другими людьми, в таком мире нет запретов, то есть виртуальная реальность предстает таким местом, где наиболее скрытые глубинные желания человека, даже если они осуждаются обществом и моралью, например, такие как ненависть и убийство, могут быть выпущены наружу и осуществлены. И в качестве второго механизма автор выделяет принятие роли, то есть когда человек, отождествляя себя с компьютерным героем, проживает вымышленную жизнь: путешествует, переживает острые ощущения, добивается победы и т.п. Поиграв в компьютерную игру, человек понимает, что его компьютерный персонаж и сама виртуальная реальность позволяют реализовать те потребности человека, которые по каким-либо причинам остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Таким образом, компьютерная игра становится тем способом, при помощи которого происходит компенсации жизненных проблем, и тогда личность начинает реализовываться в игровом пространстве, а не в реальном.

1.3 Специфика компьютерных игр с асоциальной направленностью

Среди ролевых компьютерных игр можно выделить одну особую категорию – игры, в которых игроку предлагается роль бандита, преступника либо лица, которое в процессе сюжета включается в преступную деятельность, становясь ее субъектом. Примерами таких игр можно назвать такие игры, как Kane & Lynch: Dead Men, Kane & Lynch: dogdays 2, серия игр Mafia, серия игр GTA и др. Игры такого типа устроены следующим образом. Действия игры разворачиваются в вымышленном либо существующем в реальности городе, спроектированном с высокой степенью реалистичности, что в большей степени помогает созданию эффекта «присутствия» у играющего. При этом игра погружает в атмосферу криминальной среды. В данных играх присутствует очень много

ненормативной лексики. Большинство миссий, которые задаются сюжетом, имеют асоциальный характер, то есть, направлены на нарушение общепринятых норм и отношений. Так, например, по ходу развития сюжета игроку предоставляются такие задания, как выполнение заказных убийств, угон различных видов автотранспорта (автомобили, самолеты, танки), ограбления банков и тому подобное. При этом игра задает ощущения у самого играющего, что он не действует в соответствии с социально-желательными формами поведения, а напротив, нарушает общепринятые нормы. Например, в игре GTA осуществляется подпольная торговля оружием, а после совершения компьютерным персонажем какого-либо правонарушения или преступления есть риск быть пойманным полицией.

Анализируя привлекательность такого вида игр, их направленность на нарушение социальных норм, мы предполагаем, что у игроков в процессе игры происходит сублимация внутренней нереализованной потребности в риске. Благодаря таким играм, игрокам становится доступна особая форма самочувствия, являющаяся безопасной в плане сохранности собственного здоровья и несения ответственности за свои действия в силу ее реализации в рамках виртуальной среды. За счет таких игр игроки испытывают яркие эмоциональные переживания, недоступные для них в реальной жизни.

Рассматривая асоциальное поведение, которое демонстрируют играющие в рамках виртуальной реальности, следует указать его основные особенности.

Под асоциальным поведением понимается такое поведение, которое не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе.

Ж-Н. Фишер наиболее обстоятельно изучающий проблемы асоциального поведения, определяет его, как тип культуры, которая действует в заданной социальной системе, а девиацию, как сконструированную социальную реальность, которая не является простым результатом нормативных процессов, но также может содержать

структурирующие элементы и составлять потенциальный фактор социального изменения. Помимо этого «конструкцию» Фишер рассматривает, как:

- а) дезадаптацию;
- б) положение социальной личности;
- в) отклонение и меньшинство. [8].

В связи с переводом достаточно большого количества англоязычных работ по социальной психологии на русский язык, за последнее время образовались такие термины, как «просоциальное поведение» и «антисоциальное поведение». Термин «просоциальное» происходит от корня начального понятия «социальное», обозначающее «общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе», это дает основание говорить о том, что новый термин обозначает разнообразные виды поведения человека, которые идут на благо людям и обществу в целом. «Антисоциальное поведение» относится к таким видам социального поведения, которые наносят ущерб обществу и людям, то есть понятия «антисоциальное» и «асоциальное» в научной литературе являются идентичными. [8].

З.К. Давлетбаева в своей работе приводит следующую классификацию видов асоциального поведения [8]:

- а) агрессивное поведение (драчливость; жестокость по отношению к другим; вербальная агрессия; злословие; рукоприкладство; оскорбления и др.);
- б) аморальное поведение (лживость; сквернословие; клевета; ябедничество; нарушение дисциплины; уклонение от общественно-полезной деятельности; безответственность и др.);
- в) делинквентное поведение (мелкое воровство в транспорте; мелкое хулиганство; незначительное хищение продуктов в магазине; драки без

нанесения тяжких телесных повреждений; нарушение порядка в общественных местах и др.);

г) криминальное поведение (мошенничество; кража; вымогательство; разбой; заложничество; вандализм; рэкет; насилие; убийство; шантаж; коррупция и др.).

Рассматривая личностные характеристики лиц, демонстрирующих асоциальное поведение, Д.Ф. Петрусевич в своем исследовании выделяет ряд типичных для них особенностей [28]:

- трудности в обучении, во взаимоотношениях с родителями, друзьями, учителями, одноклассниками, неорганизованность, зависимость от других;

- нарушения самоотношения и самопонимания, формирования жизненных ценностей, ориентиров, идеалов;

- поиск свободы через бегство от правил и норм, испытание себя и других, поиск и расширение границ возможного;

- отсутствие позитивных интересов и целей;

- обида на судьбу, конкретных людей за собственные трудности;

- переживание неудачности, проблемности, отсутствие волевого самоконтроля;

- наличие акцентуированных черт характера, неумение находить адекватные средства и способы в трудных ситуациях, отсутствие благополучной семьи и уважения к родителям.

Таким образом, исходя из анализа литературы, мы предполагаем, что людям, демонстрирующим риск зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью, за счет принятия роли, идентификации себя с компьютерным персонажем, присущи те же особенности, которые можно увидеть у людей асоциальной направленности, т.е. у тех, кто нарушает социальные нормы в реальной жизни.

Рассмотрев особенности зависимости от компьютерных игр, мы увидели, что привлекательность данного вида аддикции во многом совпадает

с тем, что предлагают остальные виды аддикции, то есть, например, бегство от реальности, изменение своего психоэмоционального состояния. Однако, анализируя вид компьютерных игр с асоциальной направленностью, мы обнаружили определенную специфику. Мы увидели, что в основе привлекательности компьютерных игр с асоциальной направленностью лежит сублимация внутренней нереализованной потребности в риске, которая находит свое выражение в совершении аддиктами асоциальных действий (ограблений, убийств и пр.) в рамках безопасной виртуальной реальности.

2 Саморегуляция как внутренний ресурс человека

2.1 Подходы к рассмотрению понятия саморегуляции

Проблема регуляции поведения человека привлекает к себе достаточно большое внимание многих исследователей, разрабатывающих разнообразные концепции в этой теме. Еще в работах Аристотеля можно увидеть рассмотрение проблемы способности к регуляции психических процессов и состояний. Однако к непосредственно научному исследованию саморегуляции как особого процесса в живых системах приступили лишь в начале XX века.

Изначально сам термин «саморегуляция» впервые вошел в употребление в кибернетике и теории автоматического регулирования и обозначал «поддержание параметров какой-либо функционирующей системы в заданных границах постоянства или изменения» [7]. Обращаясь к семантическому анализу данного термина, можно увидеть, что он состоит из двух частей – «регуляция» (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) и «само», обозначающая, что источник регуляции находится внутри самой системы. Таким образом, саморегуляция предполагает подчиненность активности живого существа внутренним характеристикам, которые придают ей выборочный, целостно-организующий, характер.

В настоящее время понятие «саморегуляция» широко используется в различных разделах общей психологии, а также в ее прикладных отраслях (патопсихология, психология труда, нейропсихология, возрастная психология). Определение саморегуляции часто видоизменяется, при этом меняется не только объем, но также и содержательная сторона данного понятия. В широком смысле оно определяется как «целесообразное функционирование живых систем разного уровня организации и сложности» [7], вместе с этим выделяется тот факт, что регуляция осуществляется при

помощи психического отражения и моделирования действительности. В более частных определениях отражается специфика использования данного понятия. Различные авторы в качестве субъектов саморегуляции представляют:

- организм – «психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности»;

- человек – «психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя при помощи слов и соответствующих образов»;

- личность – «саморегуляция – это процесс организации личностью своего поведения, который предполагает момент включенности в него результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе».

В качестве объектов саморегуляции могут выступать реакции, состояния, процессы, мотивационно-потребностная сфера, действия, деятельность (организма, человека, личности), жизнедеятельность.

В 60-70-е годы XX века отечественными учеными начала разрабатываться концепция осознанной саморегуляции деятельности человека. Разработка положений об осознанной саморегуляции основывается на работах отечественных физиологов. В ходе исследований двигательной активности Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина было осуществлено построение общей модели саморегуляции. В качестве основы послужила теория функциональной системы, в основание которой были положены воззрения об осознанности самого процесса регуляции субъектом, также о системности регуляторных психических функций, вовлеченных в подготовку и исполнение деятельности, и о принципиальной схеме построения функций саморегуляции деятельности.

О.А. Конопкин описал основные положения саморегуляции деятельности человека (системность, активность, осознанность), также разработал представление об устройстве системы саморегуляции и ее

составных частей [15]. О.А. Конопкин представляет психическую саморегуляцию как один из высших уровней регуляции активности биологических систем, который отражает качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта на самого себя и свою активность, деятельность, поступки [14]. «Осознанной саморегуляцией» автор называет уровень психической регуляции, при котором организация и функционирование осуществляются и контролируются произвольно и осознанно. При этом подразумевается не непрерывная развернутая актуальная осознанность всех элементов регуляции субъектом своей целенаправленной активности, а их безоговорочная подотчетность сознанию субъекта, доступность для сознательного анализа, контроля и управления.

А.К. Осницкий определяет саморегуляцию деятельности следующим образом: «Саморегуляция деятельности есть регуляция, осуществляемая человеком как субъектом деятельности и направленная на приведение возможностей человека в соответствие с требованиями этой деятельности» [27, с. 49]. Автор считает, что саморегуляция деятельности, а также связанная с ней саморегуляция личности, не принимают непосредственного участия в саморегуляции биохимических и физиологических функций человека и в саморегуляции психических состояний. В то же самое время и в процессе саморегуляции деятельности, когда человек сам приводит свои ресурсы в соответствие с требованиями какой-либо определенной деятельности, единичные элементы физиологической саморегуляции и саморегуляции психических состояний могут стать предметом целенаправленного контроля в соответствии с задачами, которые будут стоять перед субъектом.

К.А. Абульханова-Славская при рассмотрении саморегуляции активности человека, говорит о том, что саморегуляция не ограничивается функциями контроля. В ходе саморегуляции личность принимает во внимание не только «нужное количество, меру активности», но также и

учитывает свое состояние, ресурсы, мотивы, социально-психологические ориентации и т.д. Следовательно, благодаря механизмам саморегуляции личность включает в себя всю совокупность своих жизненных отношений, проявлений и тенденций. При помощи процесса саморегуляции личность определяет «нужную меру» соотношения значимости для себя и общественной полезности, выбирая при этом соответствующую форму проявления активности [1, с. 187]. Автор определяет саморегуляцию как «тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Она обеспечивает также целевое и смысловое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и т.д.» [1, с. 26].

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что в структуру деятельности входит также и саморегуляция, неосознаваемая человеком в процессе деятельности. В качестве элементов неосознаваемой саморегуляции автор называет последовательное включение восприятия или мышления, способ раскрытия своих способностей, психические и личностные темпы деятельности, установка на трудность (легкость) и многое другое. Каждая личность, став субъектом, определенным образом перестраивает свои способности. Субъект типичным и удобным для себя образом актуализирует, преобразует, направляет систему тех качеств, которыми он обладает, именно с помощью механизмов саморегуляции [1, с. 53].

Ю.А. Миславский вкладывает особый регуляторный смысл в отношения человека с окружающими. «Эти отношения, будучи отраженными, субъективированными человеком, в виде опыта отношений складываются в систему саморегуляции личности, определяющую и наличие, и специфичность форм его личностной активности» [23, с. 58]. Общепринято,

что в качестве предпосылок активности личности выступают отдельные элементы ее структуры: ценности, цели, образ «Я», идеалы, уровень притязаний, самооценка. По представлениям Ю.А. Миславского совокупность отношений, в которых появляются и воспроизводятся вышеперечисленные структурные компоненты личности, как раз и являются той процессуальной, динамической формой существования этих элементов как системы, которая задает активность личности.

Личностная саморегуляция изучалась в рамках концепций волевого овладения личностью своим поведением. Различные авторы рассматривают волевое поведение как процесс производства новых мотивационных образований, которые способствуют развертыванию поведения в выбранном личностью направлении.

Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, направленный на управление своим поведением. Автором выделяются два уровня саморегуляции: операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию, и второй уровень – мотивационный, который связан с организацией общей направленности деятельности при помощи сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой. [10].

Л.М. Веккер понимает волю как особую форму регуляции поведения. Им были выделены три формы регуляции: произвольная, непроизвольная и волевая. Волевою регуляцией автор определяет как высшую форму регуляции со стороны личности, при которой регуляция производится на основе критерия интеллектуальной, эмоционально-нравственной и общесоциальной ценности. Необходимость волевой регуляции Л.М. Веккер связывает с переводом регуляции на личностный уровень. [11].

В.А. Иванников в своей концепции определяет роль личности в волевой регуляции. Автор считает, что она проявляется в способности к

смыслообразованию при недостаточной мотивации для реализации или прекращения действия. При этом контроль над поведением в процессе преодоления каких-либо затруднений в деятельности опосредуется волевыми качествами личности. В.А. Иванников выделяет четыре типа критериев волевой регуляции. Волевая регуляция проявляется [11]:

- в волевых действиях;
- в выборе мотивов и целей;
- в регуляции внутренних состояний человека, его действий и различных психических процессов;
- в волевых качествах личности.

В.И. Моросанова понимает саморегуляцию как «целостную систему выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности» [26]. Эта система осуществляется при помощи процесса осознанной саморегуляции, имеющего универсальную структуру для разных видов активности и деятельности. В русле концепции осознанной саморегуляции деятельности В.И. Моросанова сформулировала теорию стилей произвольной саморегуляции [24]. Под стилем саморегуляции понимается тот типичный для человека способ регулирования, который устойчиво проявляется в различных ситуациях, возникающих в процессе деятельности, и видах психической активности субъекта, индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека. Благодаря разведению понятий «субъект деятельности» и «личность» автор смогла определить качественную специфику саморегуляции. Так, например, к субъектным характеристикам автор отнесла собственно регуляцию достижения целей – автономность, настойчивость, творческую способность преодолевать трудности. Личностные характеристики саморегуляции раскрывают специфику целей и своеобразие их достижения. «Личностные структуры оказывают существенное влияние на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также моделируют специфическим образом

индивидуальный профиль саморегуляции, то есть особенности достижения этих целей» [24, с. 124]. В качестве критерия эффективности саморегуляции автор выдвигает развитость звеньев структуры осознанной саморегуляции.

Анализируя представления различных авторов, можно увидеть, что в их исследованиях имеются схожие представления о системе саморегуляции как организации, включающей инвариативный состав функциональных звеньев. Сходство разработанных моделей объясняется универсальной теоретической схемой регуляции, которая содержится в трудах П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, она и служит основой для данных моделей.

2.2 Структура саморегуляции

Общая модель системы саморегуляции выглядит следующим образом:

а) Принятая субъектом цель деятельности. Данное звено выполняет общую системообразующую функцию. Весь процесс саморегуляции организовывается для достижения принятой цели в том виде, в каком она представляется субъектом.

б) Субъективная модель значимых условий. Она представляет собой совокупность тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект рассматривает в качестве необходимых для успешной реализации своей деятельности. Такая модель выполняет функцию источника информации, на основе которой человек реализует программирование собственно исполнительских действий. Также модель включает и информацию об изменениях условий в ходе деятельности, их динамике.

в) Программа исполнительских действий. В процессе реализации этого звена саморегуляции, субъект исполняет регуляторную функцию создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа представляет собой информационное образование, которое определяет характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические)

характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые сам субъект выделяет в качестве существенных, в качестве основы для принимаемой программы действий.

г) Система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности) является функциональным звеном, которое представляется специфическим именно для психической регуляции. Данное звено несет функцию уточнения первоначальной формы и содержания цели. Общий образ цели очень часто оказывается недостаточным для точного регулирования, поэтому субъект, преодолевая исходную информационную неопределенность цели, определяет те условия оценки результата, которые бы соответствовали его субъективному пониманию принятой цели.

д) Контроль и оценка реальных результатов. Это звено регуляции несет функцию оценки текущих и конечных результатов в соответствии с системой принятых субъектом критериев успеха. Оно снабжает субъекта информацией о степени соответствия (или рассогласования) между ранее запрограммированным ходом деятельности, ее промежуточными и конечными результатами, а также реальным ходом их осуществления.

е) Решения о коррекции системы саморегулирования. Специфика реализации данной функции заключается в следующем. Если завершающим моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первоначальной причиной этого могут быть изменения, которые субъект вносит в процессе деятельности в любое другое звено процесса регуляции, например, корректирует модель значимых условий, уточняет критерии успешности и др.

Все звенья процесса регуляции, являясь информационными образованиями, системно взаимосвязаны между собой и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в организации целостного процесса саморегуляции.

Психическая саморегуляция в качестве собственно регуляторного процесса представляет собой преодоление субъектом информационной недостаточности в каждом ее звене, при их информационном согласовании. Осуществление регуляторного процесса субъектом понимается как самостоятельное принятие человеком некоторых взаимосвязанных решений, реализация последовательности согласованных между собой выборов как преодоление различных сторон (содержание, субъективное значение, личностная ценность и др.) субъективной информационной неопределенности в ходе построения и управления своей активностью, начиная с принятия цели и заканчивая оценкой полученных результатов.

Данные процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную структуру и могут реализовываться как последовательно, так и параллельно друг другу.

В ходе исследований было выявлено, что эффективность различных видов практической деятельности обеспечивается за счет сформированности целостной системы саморегуляции, а какой-либо структурно-функциональный дефект процесса регуляции (недостаточная реализация какого-либо структурного компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) значительно ограничивает успешность осуществления различных видов деятельности.

Такой подход позволил выделить общие для различных видов деятельности функциональные компоненты регуляции, вне зависимости от состава реализующих их психических процессов, а также от внешней исполнительской структуры деятельности. А любой психический процесс, который вовлечен в деятельность, может быть проанализирован в аспекте его принадлежности к конкретному звену целостного регуляционного процесса, в качестве средства его реализации.

Саморегуляция реализуется как целостный процесс, который обеспечивает мобилизацию и интеграцию психологических характеристик

человека для достижения целей его деятельности и поведения. За счет процесса саморегуляции обеспечивается выработка гармоничного поведения, на его основе развивается способность самоконтроля в соответствии с реализацией поставленной цели, благодаря ему человек может направлять свое поведение целесообразно требованиям жизни, а также профессиональным или учебным задачами.

В.И. Моросанова выделила индивидуально-типические или стилевые особенности саморегуляции, к которым отнесла два уровня звеньев [24]:

- индивидуальные особенности регуляторных процессов, осуществляющих основные звенья системы саморегулирования, таких как планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Основные направления индивидуальных различий заключаются в различной развитости этих процессов или в различиях их сочетания, то есть индивидуального «профиля» регуляции;

- стилевые особенности, характеризующие функционирование всех звеньев саморегуляторной системы и являющиеся одновременно регуляторно-личностными свойствами (например, самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства могут являться как предпосылками образования того либо иного стиля регуляции в силу их системного характера, так и новообразованиями в ходе его формирования. Интегральной характеристикой саморегуляции является общий уровень саморегуляции или степень осознанной саморегуляции, отражающей актуальные ресурсы человека для осознанного и инициативного управления произвольной активностью.

Таким образом, в процессе анализа литературы мы ознакомились с представлениями различных авторов о процессе саморегуляции, а также обнаружили сходства в их взглядах на понятие и структуру данного феномена.

Итак, в ходе теоретического анализа мы обозначили основные особенности проявления зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью, в число которых входят трудности процесса саморегуляции. Мы предполагаем, что у людей, демонстрирующих риск зависимости от данного вида компьютерных игр, будут обнаруживаться дефициты волевой саморегуляции, а также трудности целеполагания и целеосуществления, это мы и проверяем в нашем исследовании.

3 Исследование особенностей саморегуляции как фактора риска зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью

3.1 Программа исследования

Цель работы: выявить взаимосвязь между риском зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью и трудностями саморегуляции.

Объект исследования: люди от 18 лет с признаками риска зависимости от компьютерной игры GTA.

Предмет исследования: особенности саморегуляции у людей с признаками зависимости от компьютерной игры GTA.

Гипотезы:

- у людей с риском зависимости от GTA будут наблюдаться нарушения саморегуляции в виде трудностей целеполагания и целеосуществления;
- у людей с риском зависимости от GTA будет наблюдаться нарушения саморегуляции на волевом уровне.

Исследование проводилось в три этапа:

I Этап

Проведение исследования риска зависимого поведения от компьютерных игр при помощи теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной. На основе полученных данных были сформированы две группы:

- Группа лиц, демонстрирующая склонность к зависимому поведению от компьютерных игр с асоциальной направленностью.
- Группа лиц, демонстрирующая склонность к зависимому поведению от компьютерных игр с просоциальной направленностью.

II Этап

Исследование саморегуляции при помощи последнего варианта опросника В.И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП» в контрольной и экспериментальной группах.

III Этап

Исследование волевого уровня саморегуляции с помощью теста - опросника волевой саморегуляции А.Г. Зверков и Е.В. Эйдман (ВСК) в контрольной и экспериментальной группах.

3.2 Ход исследования

Путем опроса проводился отбор респондентов из общего числа испытуемых, увлекающихся компьютерными играми GTA (игра с асоциальной направленностью) и Enforcer: Police Crime Action (игра с просоциальной направленностью). Опрос проводился среди участников официальных сообществ данных игр – «Клуба фанатов GTA» и группы «Enforcer: Police Crime Action» в социальной сети Вконтакте с просьбой принять участие в исследовании. Далее после прохождения респондентами теста-опросника Гришиной о степени увлеченности компьютерными играми, были оформлены экспериментальная и контрольная группы, состоящие из людей, показавших высокие результаты по данной методике. Так как данная методика предназначена для младших подростков, были изменены формулировки вопросов одной из ее шкал – «Уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ» в «шкалу уровня отношения значимых окружающих к игре в КИ», вопросы также были переформулированы (описание и текст методики см. Приложение А).

Второй и третий этапы включали в себя исследование саморегуляции в экспериментальной и контрольной группах посредством методик «ССП-98» (описание и текст методики см. Приложение Б) и «ВСК» (описание и текст методики см. Приложение В).

Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel.

3.3 Описание выборки испытуемых

Всего в исследовании приняли участие 77 человек.

Экспериментальная группа составила 30 человек, показавших склонность к зависимому поведению от компьютерной игры GTA (асоциальной направленности), в возрасте от 18 лет. Среди 30 человек получилось 25 мужчин и 5 женщин.

Контрольная группа составила 19 человек, показавших склонность к зависимому поведению от компьютерной игры Enforcer: Police Crime Action (просоциальной направленности), в возрасте от 18 лет. Среди 19 человек получилось 13 мужчин и 6 женщин.

Общая выборка составила 49 человек, из них 38 мужчин (78%) и 11 женщин (22%).

3.4 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

I Этап

Результаты испытуемых по тесту-опроснику степени увлеченности компьютерными играми.

Общее количество участников исследования 77 человек. При отборе в экспериментальную группу среди играющих в GTA 1 респондент показал низкую степень зависимости от компьютерных игр, 6 человек – средний уровень и 30 человек – высокий уровень. При отборе в контрольную группу среди играющих в Enforcer: Police Crime Action 3 респондента показали

низкий уровень зависимости, 18 – средний уровень и 19 человек – высокий уровень зависимости от компьютерных игр.

39% (30 чел.) – группа лиц, играющих в GTA с риском зависимости от компьютерных игр;

25% (19 чел.) – группа лиц, играющих в Enforcer: Police Crime Action с риском зависимости от компьютерных игр.

Таблица 1 - Результаты испытуемых по шкалам теста-опросника увлеченности компьютерными играми

	Склонные к зависимости от КИ асоциальной направленности	Склонные к зависимости от КИ просоциальной направленности
1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ	24.9 (83%)	23.9 (80%)
2. Шкала уровня самоконтроля в КИ	47.9 (89%)	31.5 (58%)
3. Шкала уровня целевой направленности на КИ	15.2 (84%)	14.8 (82%)
4. Шкала уровня отношения значимых окружающих к игре в КИ	6 (50%)	5.1 (43%)
5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению	13.5 (75%)	12.8 (71%)

Если провести анализ результатов представленной выше таблицы, то можно увидеть, что по всем шкалам значимых отличий между экспериментальной и контрольной группами нет за исключением шкалы самоконтроля. Средние значения суммарных показателей по этой шкале в экспериментальной группе соответствуют низкому уровню самоконтроля у респондентов, а в контрольной группе – среднему уровню. Отсюда можно сделать вывод о том, что людям, играющим в компьютерных играх асоциальной направленности труднее прерываться от игры и планировать ее окончание по сравнению с людьми, играющими в компьютерных играх просоциальной направленности. По шкалам уровня отношения значимых окружающих к игре в компьютерные игры и уровня предпочтения общения с

героями компьютерных игр реальному общению респонденты обеих групп показали средний результат, по шкале уровня эмоционального отношения к компьютерным играм и по шкале уровня целевой направленности на компьютерные игры – высокий результат.

II Этап

В методике диагностики стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой заложены шкалы, которые отражают основные звенья процесса саморегуляции, что в свою очередь позволяет оценить особенности реализации процессов целеполагания и целеосуществления, поэтому данная методика была выбрана для проверки первой гипотезы.

Результаты испытуемых по методике диагностики стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой представлены в Таблицах 2 и 3, где желтым цветом выделены низкие показатели, фиолетовым – средние и зеленым – высокие показатели у испытуемых:

Таблица 2 – Результаты испытуемых, склонных к зависимости от компьютерных игр асоциальной направленности, по опроснику «ССП-98»

Респонденты	Шкалы						
	(Пл)	(М)	(Пр)	(Ор)	(Г)	(С)	(ОУ)
1	5	4	5	5	3	7	20
2	8	4	6	6	6	4	31
3	3	2	4	4	5	4	16
4	4	4	3	5	7	5	27
5	5	4	2	6	5	6	29
6	3	3	3	4	5	6	25
7	4	3	3	3	8	4	22
8	4	3	2	5	6	7	15
9	5	4	2	5	5	6	18
10	4	3	3	5	4	3	19
11	3	4	3	3	6	6	15
12	5	3	4	7	3	7	36
13	3	3	4	2	4	4	24
14	3	3	4	3	3	2	17
15	4	2	3	4	4	5	22
16	5	4	7	5	6	6	31
17	4	4	3	5	5	5	28
18	2	5	5	5	4	5	23

Окончание таблицы 2

Респонденты	Шкалы						
	(Пл)	(М)	(Пр)	(Ор)	(Г)	(С)	(ОУ)
19	8	3	4	5	7	5	32
20	2	3	5	4	5	4	20
21	4	3	3	3	6	3	24
22	5	3	5	4	3	4	21
23	4	4	5	3	5	3	19
24	6	4	4	4	4	2	32
25	3	2	2	4	4	5	16
26	4	4	4	5	4	4	18
27	3	2	4	5	4	5	18
28	5	3	3	4	5	6	14
29	4	6	5	7	4	6	30
30	5	2	6	4	2	4	17

Таблица 3 – Результаты испытуемых, склонных к зависимости от компьютерных игр просоциальной направленности, по опроснику «ССП-98»

Респонденты	Шкалы						
	(Пл)	(М)	(Пр)	(Ор)	(Г)	(С)	(ОУ)
1	3	7	6	3	7	5	32
2	5	7	3	2	4	4	18
3	3	7	4	4	3	3	28
4	5	8	4	4	6	3	31
5	6	5	8	5	5	7	35
6	4	8	6	5	2	5	32
7	5	6	5	4	5	6	30
8	5	5	5	6	8	7	34
9	3	6	6	3	3	2	17
10	4	5	5	5	4	6	31
11	4	6	7	7	6	7	36
12	8	5	7	5	5	4	35
13	5	6	7	5	6	4	31
14	3	5	8	3	4	8	25
15	6	4	4	4	7	4	33
16	7	6	5	2	2	4	19
17	5	6	6	4	7	5	35
18	6	5	7	5	5	4	35
19	7	6	4	6	2	4	20

Анализируя данные, представленные в таблицах 2 и 3, можно увидеть, что испытуемые, склонные к риску зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью по сравнению с лицами, склонными к риску зависимости от компьютерных игр просоциальной направленности, демонстрируют более низкие результаты практически по всем шкалам.

Заметно более низкие показатели у испытуемых экспериментальной группы получились по шкалам «Планирование», «Моделирование», «Программирование» и по шкале «Общего уровня саморегуляции». В процентном соотношении результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Результаты испытуемых по опроснику «ССП-98»

Шкалы	Склонные к зависимости от КИ асоциальной направленности (n=30)			Склонные к зависимости от КИ просоциальной направленности (n=19)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
(Пл)	9 чел. (30%)	19 чел. (63,3%)	2 чел. (6,7%)	4 чел. (21,1%)	12 чел. (63,2%)	3 чел. (15,8%)
(М)	17 чел. (56,7%)	13 чел. (43,3%)	0 чел.	0 чел.	14 чел. (73,7%)	5 чел. (26,3%)
(Пр)	13 чел. (43,3%)	16 чел. (53,3%)	1 чел. (3,3%)	1 чел. (5,3%)	12 чел. (63,2%)	6 чел. (31,6%)
(Ор)	6 чел. (20%)	22 чел. (73,3%)	2 чел. (6,7%)	5 чел. (26,3%)	13 чел. (68,4%)	1 чел. (5,3%)
(Г)	5 чел. (16,7%)	22 чел. (73,3%)	3 чел. (10%)	5 чел. (26,3%)	10 чел. (52,6%)	4 чел. (21,1%)
(С)	5 чел. (16,7%)	22 чел. (73,3%)	3 чел. (10%)	3 чел. (15,8%)	13 чел. (68,4%)	3 чел. (15,8%)
(ОУ)	18 чел. (60%)	11 чел. (36,6%)	1 чел. (3,3%)	4 чел. (21,1%)	8 чел. (42,1%)	7 чел. (36,8%)

Графически полученные данные представлены на Рисунках 1 и 2.

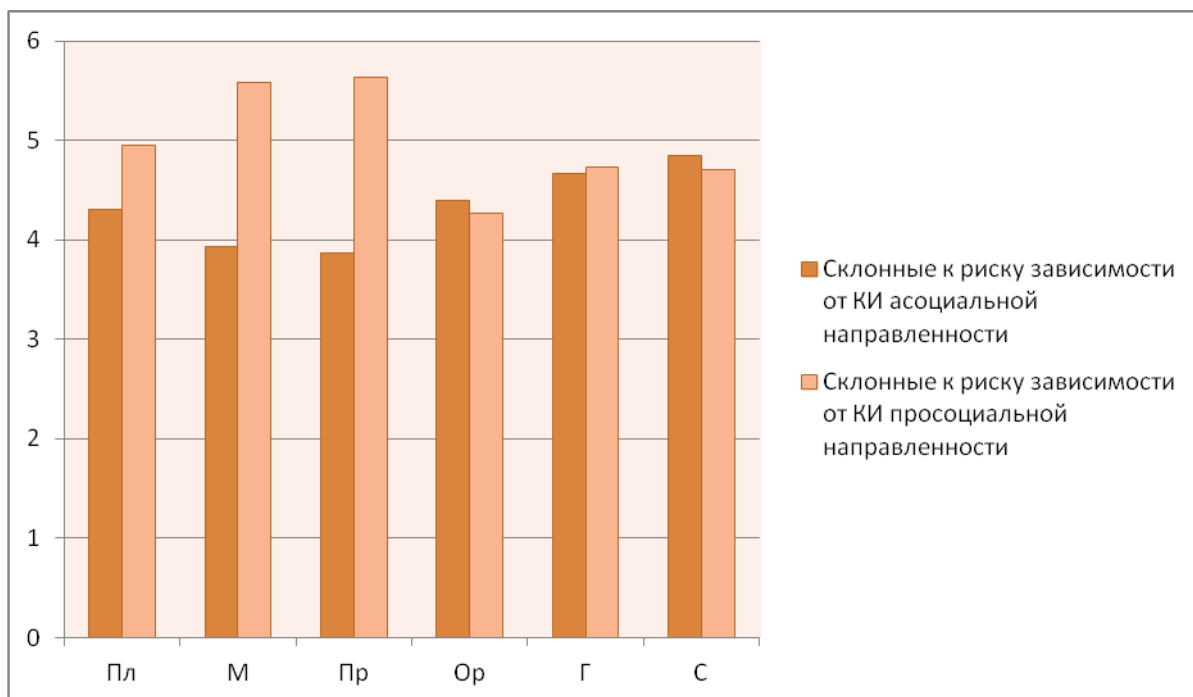


Рисунок 1 – Распределение результатов по шкалам опросника «ССП-98»

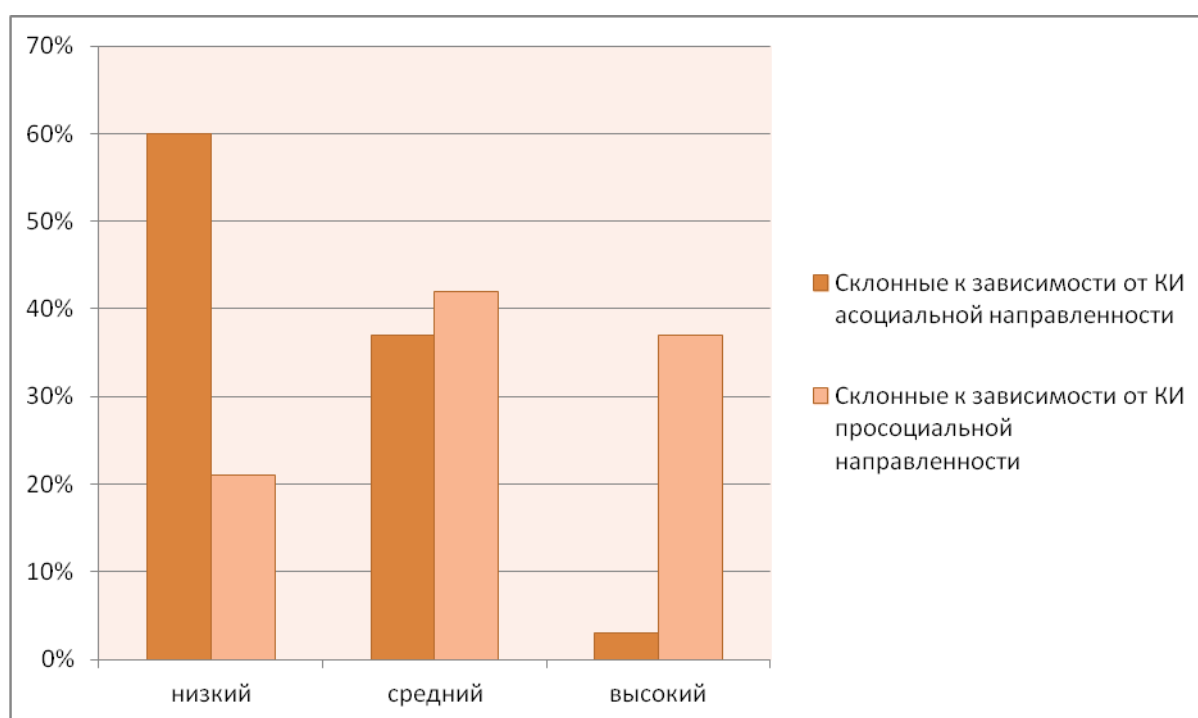


Рисунок 2 – Распределение результатов по шкале "Общий уровень саморегуляции (ОУ)"

По шкале «Общий уровень саморегуляции» (ОУ): среди людей со склонностью к риску зависимости от компьютерных игр с асоциальной

направленностью 60% (18 чел.) обладают низким уровнем саморегуляции, 36.6% (11 чел.) обладают средним уровнем саморегуляции, 3.3% (1 чел.) – обладают высоким уровнем саморегуляции; среди людей со склонностью к риску зависимости от компьютерных игр с просоциальной направленностью 21.1% (4 чел.) обладают низким уровнем саморегуляции, 42.1% (8 чел.) обладают средним уровнем саморегуляции, 36.8% (7 чел.) – обладают высоким уровнем саморегуляции.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно выявить различия по общему уровню саморегуляции, а также по шкалам «Планирование», «Моделирование» и «Программирование» между контрольной и экспериментальной группами. Однако для получения более достоверных результатов о различиях между выборками по всем шкалам, был применен критерий t-Стьюдента для независимых выборок.

1) Обработка результатов по шкале «Планирование».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 4.3$, $\sigma_1 = 1.37$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 4.95$, $\sigma_2 = 1.47$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$t_{эм} = 7.2$; $t_{кр}$ (по таблице) = 2.013.

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками статистически значимые. Это говорит о том, что у экспериментальной группы в отличие от контрольной можно увидеть трудности в первом звене саморегуляционного процесса – постановки цели.

2) Обработка результатов по шкале «Моделирование».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 3.93$, $\sigma_1 = 1.363$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 5.58$, $\sigma_2 = 1.465$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$t_{эм} = 18.3$; $t_{кр}$ (по таблице) = 2.013.

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками статистически значимые. Это свидетельствует о том, что в отличие от контрольной выборки, у людей экспериментальной выборки можно увидеть трудности в звене оценки значимых условий для достижения цели.

3) Обработка результатов по шкале «Программирование».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 3.87$, $\sigma_1 = 1.28$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 5.63$, $\sigma_2 = 1.46$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$$t_{эм} = 19.5; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками статистически значимые. Значит, у людей экспериментальной группы можно увидеть трудности в звене программы исполнительских действий.

4) Обработка результатов по шкале «Оценка результатов».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 4.4$, $\sigma_1 = 1.22$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 4.26$, $\sigma_2 = 1.37$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$$t_{эм} = 1.75; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} < t_{кр}$, следовательно принимается нулевая гипотеза, различия по данной шкале между выборками случайны. Это говорит о том, что в звене оценки результатов деятельности значимых отличий между выборками не наблюдается.

5) Обработка результатов по шкале «Гибкость».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 4.67$, $\sigma_1 = 1.42$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 4.74$, $\sigma_2 = 1.88$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M1 - M2| / \sqrt{((\sigma1)^2 / N1 + (\sigma2)^2 / N2)}$$

$$t_{эм} = 0.64; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} < t_{кр}$, следовательно принимается нулевая гипотеза, различия по данной шкале между выборками случайны. Отсюда следует, что в звене контроля и решения о коррекции деятельности значимых отличий между экспериментальной и контрольной выборками не наблюдается.

б) Обработка результатов по шкале «Самостоятельность».

Экспериментальная группа: $N1 = 30, M1 = 4.84, \sigma 1 = 1.47$.

Контрольная группа: $N2 = 19, M2 = 4.7, \sigma 2 = 1.44$.

$$p = 0.05, df = 47.$$

$$t_{эм} = |M1 - M2| / \sqrt{((\sigma1)^2 / N1 + (\sigma2)^2 / N2)}$$

$$t_{эм} = 1.6; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} < t_{кр}$, следовательно принимается нулевая гипотеза, различия по данной шкале между выборками случайны. Это говорит о том, что по критерию автономности в организации активности значимых различий между выборками также не наблюдается.

7) Обработка результатов по шкале «Общей уровень саморегуляции».

Экспериментальная группа: $N1 = 30, M1 = 22.57, \sigma 1 = 6.16$.

Контрольная группа: $N2 = 19, M2 = 29.3, \sigma 2 = 6.35$.

$$p = 0.05, df = 47.$$

$$t_{эм} = |M1 - M2| / \sqrt{((\sigma1)^2 / N1 + (\sigma2)^2 / N2)}$$

$$t_{эм} = 18.6; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками статистически значимые. Отсюда следует, что у людей экспериментальной группы в большей степени можно обнаружить трудности в процессе саморегуляции по сравнению с лицами контрольной группой.

Исходя из полученных результатов, мы видим статистически значимые различия между выборками по шкалам «Планирование», «Моделирование» и

«Программирование», «Общий уровень саморегуляции». Можно сделать вывод о том, что у 30% людей экспериментальной выборки и 21% людей контрольной выборки слабо развито планирование деятельности, их цели подвержены частой смене, поставленные цели редко бывают достигнуты, планирование малореалистично. Около 56% испытуемых экспериментальной группы неадекватно оценивают значимые внутренние условия и внешние обстоятельства, необходимые для успешной реализации целей, в контрольной группе лица, у которых ярко бы были выражены подобные особенности, отсутствуют. 40% испытуемых экспериментальной группы не умеют продумывать последовательность своих действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, а действуют путем проб и ошибок; в контрольной группе присутствует 5% человек, обладающих такими же особенностями. И, наконец, у 60% респондентов экспериментальной группы и 21% респондентов контрольной группы отмечается отсутствие сформированности способности к осознанному планированию и программированию своего поведения. Эти люди более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности этих испытуемых в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. Таким образом, у людей экспериментальной группы можно обнаружить трудности в таких звеньях процесса саморегуляции, как постановка цели, оценка значимых для достижения цели условий, а также программа исполнительских действий.

III Этап

Результаты испытуемых по методике диагностики уровня волевой саморегуляции А.В.Зверкова и Е.В.Эйдмана можно увидеть в Таблицах 5 и 6, где желтым цветом выделены низкие показатели, фиолетовым – средние и зеленым – высокие показатели у испытуемых:

Таблица 5 – Результаты испытуемых, склонных к риску зависимости от компьютерных игр асоциальной направленности, по методике «ВСК»

Респонденты	Шкалы		
	Общая шкала (уровень волевой саморегуляции) «В»	Настойчивость «Н»	Самообладание «С»
1	19	14	11
2	8	5	8
3	14	9	3
4	5	5	8
5	6	5	6
6	7	14	6
7	8	4	6
8	13	9	3
9	12	10	4
10	22	14	9
11	23	13	10
12	7	5	7
13	8	4	6
14	11	9	5
15	15	8	6
16	9	3	8
17	8	5	7
18	9	3	7
19	13	8	9
20	15	8	4
21	6	4	5
22	7	4	6
23	8	3	7
24	14	7	10
25	12	13	10
26	9	9	8
27	7	4	7
28	15	8	4
29	14	8	7
30	12	9	9

Таблица 6 – Результаты испытуемых, склонных к риску зависимости от компьютерных игр просоциальной направленности, по методике «ВСК»

Респонденты	Шкалы		
	Общая шкала (уровень волевой саморегуляции) «В»	Настойчивость «Н»	Самообладание «С»
1	12	12	5
2	7	3	4
3	16	8	11
4	17	7	7
5	17	8	9
6	10	11	3
7	11	11	6
8	11	11	7
9	16	6	6
10	16	7	10
11	16	7	10
12	13	12	8
13	16	7	10
14	11	11	3
15	12	12	5
16	6	12	3
17	18	6	11
18	6	3	4
19	17	7	9

Анализируя представленные в таблицах 5 и 6 результаты, можно увидеть, что показатели по «Общей шкале волевой регуляции» у респондентов, демонстрирующих риск зависимости от компьютерных игр асоциальной направленности, заметно ниже, чем у лиц контрольной группы. Также результаты по шкале «Настойчивость» у респондентов экспериментальной группы значительно ниже показателей испытуемых из контрольной группы. В процентном соотношении результаты представлены в Таблице 7.

Таблица 7 - Распределение результатов по методике «ВСК»

ВСК	Склонные к КИ асоциальной направленности (n=30)			Склонные к КИ просоциальной направленности (n=19)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общая шкала (уровень волевой саморегуляции) «В»	50% (15чел.)	40% (12чел.)	10% (3чел.)	15,8% (3чел.)	36,8% (7чел.)	47,4% (9чел.)
Настойчивость «Н»	43,4% (13чел.)	40% (12чел.)	16,6% (5чел.)	10,5% (2чел.)	47,4% (9чел.)	42,1% (8чел.)
Самообладание «С»	16,6% (5чел.)	60% (18чел.)	23,3% (7чел.)	26,3% (5чел.)	36,8% (7чел.)	36,8% (7чел.)

Графически полученные данные представлены на Рисунке 3.

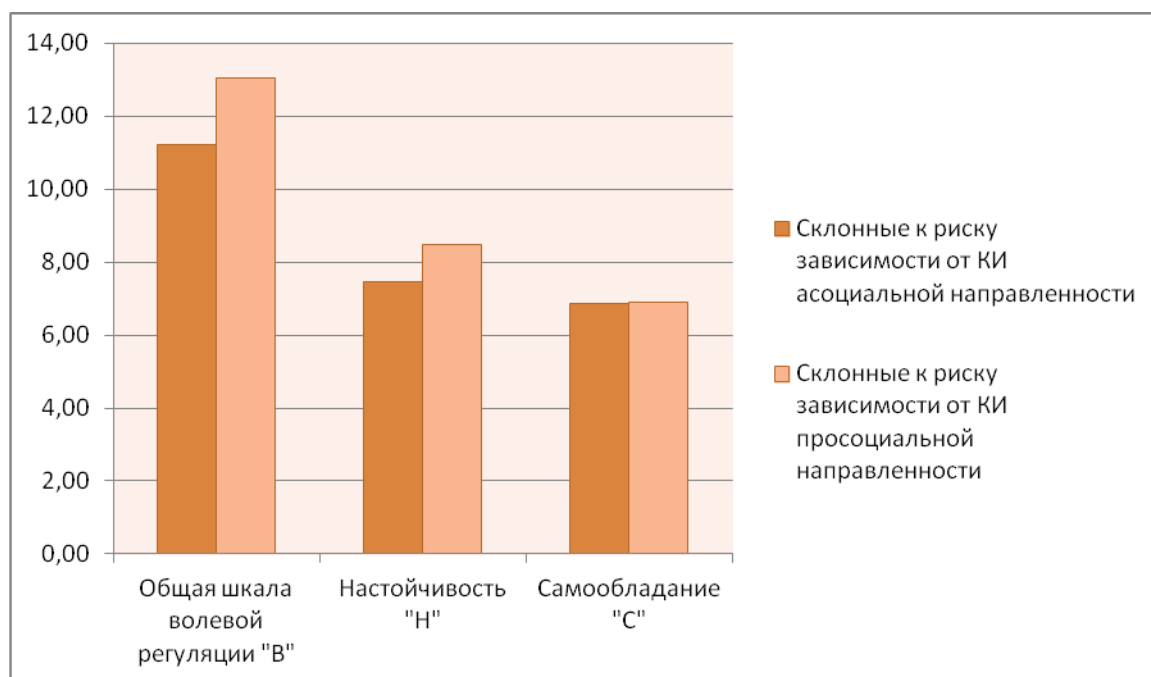


Рисунок 3 – Распределение результатов по шкалам методики «ВСК»

В соответствии с полученными данными можно сделать вывод о том, что у людей, проявляющих риск зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью, более низкие результаты по шкале «Общего уровня волевой саморегуляции» и по шкале «Настойчивости».

Для выявления значимых различий между выборками по всем трем шкалам был также применен критерий t-Стьюдента для независимых выборок:

1) Обработка результатов по общей шкале волевой регуляции.

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 11.2$, $\sigma_1 = 4.55$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 13.05$, $\sigma_2 = 3.82$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$t_{эм} = 7.4$; $t_{кр}$ (по таблице) = 2.013.

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками по общей шкале волевой регуляции статистически значимые. Это свидетельствует о том, что в отличие от людей контрольной группы, у экспериментальной группы выявляются трудности в сфере волевой саморегуляции.

2) Обработка результатов по шкале «Настойчивость».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 7.5$, $\sigma_1 = 3.46$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 8.47$, $\sigma_2 = 3.08$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M_1 - M_2| / \sqrt{((\sigma_1)^2 / N_1 + (\sigma_2)^2 / N_2)}$$

$t_{эм} = 4.2$; $t_{кр}$ (по таблице) = 2.013.

$t_{эм} > t_{кр}$, следовательно нет причин отвергнуть альтернативную гипотезу, различия между выборками по шкале «Настойчивость» статистически значимые. Это говорит о том, что по критерию активности, стремления к завершению начатого дела можно увидеть более низкие результаты у людей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

3) Обработка результатов по общей «Самообладание».

Экспериментальная группа: $N_1 = 30$, $M_1 = 6.87$, $\sigma_1 = 2.09$.

Контрольная группа: $N_2 = 19$, $M_2 = 6.89$, $\sigma_2 = 2.75$.

$p = 0.05$, $df = 47$.

$$t_{эм} = |M1 - M2| / \sqrt{((\sigma1)^2 / N1 + (\sigma2)^2 / N2)}$$

$$t_{эм} = 0.12; t_{кр} \text{ (по таблице)} = 2.013.$$

$t_{эм} < t_{кр}$, следовательно принимается нулевая гипотеза, различия по шкале «Самообладание» между выборками случайны. Значит, по критерию произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний значимых различий между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что у 50% людей экспериментальной группы и 15% людей контрольной группы имеется предрасположенность к проявлению таких особенностей, как повышенная лабильность, неуверенность; у 43% людей экспериментальной группы и у 10% людей контрольной группы отмечается склонность к проявлению сниженного фона активности и работоспособности, который компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Также у таких людей можно отметить низкую способность к рефлексии и самоконтролю.

По шкале «Самообладание» значимых различий между выборками выявлено не было.

3.5 Выводы

Результаты исследования показали наличие взаимосвязи между саморегуляцией и риском зависимости от компьютерных игр асоциальной направленности.

Опираясь на данные, полученные при помощи методики В.И. Моросановой, можно сделать вывод о том, что у 30% людей, играющих в компьютерные игры асоциальной направленности, отмечаются трудности с постановкой целей, у 56% выборки видны трудности с оценкой внутренних и внешних условий и у 43% респондентов экспериментальной группы выделяются трудности с программированием своих действий. Сравнивая

результаты испытуемых обеих выборок, статистически были выявлены различия по шкалам «Общего уровня самоконтроля», шкалам «Планирования», «Моделирования» и «Программирования». Таким образом, можно сказать, что наша первая гипотеза о трудностях целеполагания и целеосуществления у лиц, склонных к риску зависимости от компьютерных игр асоциальной направленности полностью подтвердилась.

Исходя из данных, полученных при помощи методики диагностики уровня волевой саморегуляции, можно сделать вывод о том, что у 50% испытуемых экспериментальной группы отмечается низкий уровень саморегуляции. Также у 43% людей, демонстрирующих склонность к риску зависимости от компьютерных игр с асоциальной направленностью, отмечается ярко выраженная склонность к низкому уровню активности, сочетающаяся с повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. При сравнении результатов испытуемых обеих выборок статистически были выявлены различия по шкале «Общего уровня волевой саморегуляции» и по шкале «Настойчивость». Исходя из этого, мы делаем вывод о том, что наша вторая гипотеза также полностью подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В силу качественного скачка в развитии компьютерной игры в настоящее время довольно актуальной и обсуждаемой является тема пагубного воздействия компьютерной игры на личность играющего, в литературе подробнее начинают описываться особенности компьютерной игровой зависимости, а также сопровождающие ее феномены.

Зависимость от компьютерных игр формируется из-за недостатка, либо избытка личных ресурсов, а также из-за воздействий внешних факторов, в нашем случае, недостаточным ресурсом является саморегуляция.

В нашем исследовании мы рассмотрели особенности саморегуляторной сферы играющих людей в компьютерные игры с асоциальной направленностью и выявили наличие определенных дефицитов. В ходе исследования были обнаружены трудности в сфере волевой саморегуляции, а также помимо этого были установлены проблемы с процессами целеполагания и целеосуществления, которые проявились у респондентов в трудностях с постановкой цели, оценкой своих ресурсов и средств среды, а также в проблеме построения программы действий для достижения цели.

Данные полученные в нашем исследовании могут быть использованы при составлении профилактических программ, диагностике, коррекции, а также прогнозирования этого типа аддиктивного поведения, однако только в совокупности с другими внешними предпосылками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни : учебное пособие / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Блясова, И.Ю. Социально-педагогическое предупреждение компьютерной игровой зависимости подростков / И.Ю. Блясова // Вестник тюменского гос. ун-та. – 2015. – № 3. – С. 122-127.
3. Большой психологический словарь. [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко В.П. – Прайм-Еврознак, 2003. – 658 с.
4. Большой энциклопедический словарь. [Текст] : Под редакцией Прохорова А. М. – М. ; СПб., 2000. – 1456 с.
5. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета : Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – М., «Можайск-Терра», 2000. – 431 с.
6. Гришина, А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми / А.В. Гришина // Вестник московского университета. Сер. 14. Психология. – 2014. – №4. – С. 131-141.
7. Гунзунова, Б.А. Теоретические подходы к исследованию произвольной активности субъекта деятельности / Б.А. Гунзунова // Вестник бурятского госуниверситета. – 2010. – №5. – С. 3-7.
8. Давлетбаева, З.К. Асоциальное поведение учащихся: виды и содержание / З.К. Давлетбаева // Известия самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14, №2. – С. 137-145.
9. Зверков, А.Г., Эйдман, Е.В. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) [Текст] : Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М. : Изд-во МГУ, 1990.
10. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // психологический журнал. – 1989. – Т10. – № 2.

11. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции : учебное пособие / В. А. Иванников. – М. : УРАО, 1998. – 144 с.
12. Иванов, М.С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : монография / М.С. Иванов. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2008. – 151 с.
13. Иванов, М.С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр : монография / М.С. Иванов. – Кемерово, 1999. – 175 с.
14. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2.
15. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности : учебное пособие / О.А. Конопкин. – М., 1980. – 320 с.
16. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – №1.
17. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология : учебное пособие / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск : Изд. «Олсиб», 2001. – 251 с.
18. Котляров, А.В. Другие наркотики или Homo addictus : монография / А.В. Котляров. – М. – 2006. – 480 с.
19. Кулаков, С.А. Выявление зависимости от компьютерных игр : монография / С.А. Кулаков. – М. – 2007. – 135 с.
20. Лазаренко, Д.В. Взаимосвязь черт личности и склонности старшеклассников к девиантному поведению / Д.В. Лазаренко // Вектор науки ТГУ. – 2013. – №1. – С. 131-133.
21. Ловпаче, Ф.Г. Жизненные перспективы как основной показатель личностного развития в юношеском возрасте / Ф.Г. Ловпаче // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 3-8.

22. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие для вузов / В.Д. Менделевич. – Издательство : Речь, 2008. – 445с.
23. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте : учебное пособие / Ю.А. Миславский. М. : Педагогика. – 1991. – 152 с.
24. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – Москва : Наука, 1998. – 192 с.
25. Моросанова, В.И. Опросник стиль саморегуляции поведения (ССПМ) : психологический инструментарий / В.И. Моросанова. – М. : Когито-Центр, 2004. – 44 с.
26. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2004. – №1.
27. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – №1.
28. Петрусевич, Д.Ф. Сущностные характеристики девиантного поведения подростков / Д.Ф. Петрусевич // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2011. – №6. – С. 195-198.
29. Полутина, Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры / Н.С. Полутина // Интеграция образования. – 2010. – №4.
30. Психология и лечение зависимого человека [Текст] : Под ред. С. Даулинга. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.
31. Фридман, С.А. Человек. Характер и поведение : монография / С.А. Фридман. – М. : Мнемозина, 2003. – 148 с.
32. Хасан, Б.И. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций [Текст] : Организационно-метод. пособие / Б.И. Хасан, Н.Н. Дюндик, Е.Ю. Федоренко, И.А. Кухаренко, Т.И. Привалихина. – Красноярск : краснояр. гос. ун-т, 2003. – 430 с.

33. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – №1. – С. 47-67.

34. Юдин, В.Д. Новая чума нашего времени : монография / В.Д. Юдин. – М., 2006. – 198 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной

Инструкция: Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли вам окружающие играть в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение своих обязательств, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?

Продолжение приложения А

15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?

16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17. Случалось ли вам скрывать от окружающих, что вы играли за компьютером?

18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или плохого настроения?

19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?

20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?

21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

Обработка результатов.

Показатели опросника организованы в соответствии с принципами системы регуляции деятельности (Чумаков, 2007).

1. Шкала эмоционального отношения к КИ. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. Шкала самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, ребенок не хочет

Продолжение приложения А

прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. Шкала целевой направленности на КИ. Высокий показатель — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала родительского отношения к КИ. Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность детей, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за КИ. 5. Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

Окончание приложения А

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).

2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).

3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)

4. Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник В.И. Моросановой

«Стилевые особенности саморегуляции поведения»

Инструкция: Вам предлагаем ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Текст опросника:

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 12 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

Продолжение приложения Б

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является "Семь раз отмерь, один раз отрежь".

14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. Впервые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

Продолжение приложения Б

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.

30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.

32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий притом или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

Продолжение приложения Б

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я "разбрасываюсь", не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а "Нет" - отрицательные.

Ключ

Шкала планирования (Пл):

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет 15, 42

Шкала моделирования (М):

Да 11, 37

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала программирования (Пр):

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет 5, 9, 32

Шкала оценки результатов (ОР):

Продолжение приложения Б

Да 30, 44

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гибкости (Г):

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет 16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С):

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет 34

Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Интерпретация результатов

Описание шкал

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и

Продолжение приложения Б

адекватности. Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям., У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно

Продолжение приложения Б

сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость

Продолжение приложения Б

регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение

Окончание приложения Б

условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции»

А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана

Инструкция: Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то рядом с данным утверждением поставьте знак "плюс" (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то "минус" (-).

Текст опросника:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда "гну" свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет и весь следующий день быть в "хорошей форме".
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

Продолжение приложения В

13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

Продолжение приложения В

30. Меня обычно сильно раздражает, когда "перед носом" захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

Общая шкала

1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»

1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»

3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы "В" эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Продолжение приложения В

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к

Окончание приложения В

непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.